

‘Mam, hoe komt er een baby in je buik?’ ‘Hé pap, Sam zei ‘homo’ tegen mij. Wat is dat?’ Kinderen komen op enig moment met dit soort vragen, maar niet alle ouders zien daar reikhalzend naar uit. Wat doe jij als je kinderen vragen stellen over seksualiteit? En hoe leer je een kind zijn of haar grenzen aan te geven?

# ‘Spreek met je kinderen over seksualiteit!’

Arjet Borger-Korf (28), gezondheidswetenschapper met als specialisme seksualiteit, is duidelijk: “Er is geen handboek dat ons vertelt: ‘Zó moet je in je gezin, op een kinderdagverblijf, op school of in de kerk omgaan met seksualiteit.’ Dat kan ook niet, want er bestaan geen standaard trucs of vaardigheden. Het gaat erom dat we op een toegankelijke manier spreken met onze kinderen. Tieners en jongvolwassenen geven beter hun grenzen aan als ze over informatie beschikken en een open klimaat hebben gekend om over seksualiteit te praten. Ze kunnen beter ‘nee’ zeggen in relaties en gaan gemiddeld later hun eerste seksuele contacten aan. Het loont dus om aan de slag te gaan en jezelf te oefenen in het spreken met je kinderen over seksualiteit.”

## Bevestiging

Arjet is zelf moeder van twee jonge kinderen, maker van de site [Vrijeliefde.nl](http://Vrijeliefde.nl) en schrijver van het prentenboek *Saar en*

*Jop*, dat begin juni verschijnt. Dit boekje wil ouders helpen om met kinderen van 2 tot en met 6 jaar te praten over identiteit, vriendschap en intimiteit. Op het eerste gezicht een leuk, herkenbaar verhaaltje over twee jonge kinderen die bij elkaar gaan logeren. Maar de illustraties bevatten daarbij natuurlijke handreikingen voor het geven van een bevestiging of compliment, en het aangaan van een gesprekje rond seksuele en relationele vorming. “Voor kinderen is *Saar en Jop* gewoon een leuk boek, de handreikingen vormen de meerwaarde voor ouders,”

zegt Arjet. “Het boek sluit af met gespreksvragen voor twee leeftijdscategorieën: 3-4 jaar en 5-6 jaar. Ook deze vragen kun je gebruiken op een manier die bij jou past, zonder dat je jezelf forceert.”

## Kus of knuffel

Vaak beginnen ouders met seksuele voorlichting als een kind naar de basisschool gaat en daar ‘rare woorden’ hoort. Volgens Arjet begint de seksuele vorming van kinderen echter veel eerder. “Eigenlijk al bij de geboorte, met de mate waarin jij je kind aanraakt of knuffelt. Je kunt een kind nooit te veel verwennen met intimiteit en contact maken, met huidcontact, beentjes masseren, enzovoort. Later wordt van belang welk voorbeeld je zelf als ouders geeft, zoals elkaar – in het bijzijn van je kind – een kus of knuffel geven. Ook zonen en dochters bevestigen in hun man- of vrouw-zijn, is erg belangrijk. Niet om hen te stereotyperen, maar om ze zelfvertrouwen te geven.”

We hechten als volwassenen veel waarde aan het woord ‘seksualiteit’ en geven het een bepaalde lading. “Jammer,” vindt Arjet. “Het zou het zoveel gemakkelijker maken als die lading er niet was en we ons realiseren dat ook een kind van 2, 3 of 4 jaar zich ontwikkelt op seksueel vlak, zonder dat dit eng, gek of raar is.” Als een kind zich seksueel ontwikkelt, is het logisch dat het ook vragen over seksualiteit gaat stellen.

Mijn zoon zit sinds een paar weken in groep 1 en komt met platte, seksueel getinte woorden thuis. Ik wil niet dat hij zulke woorden zegt, maar hoe reageer ik op een goede manier op hem?

“Boos worden, maakt het juist interessant. Dus dat is niet slim. Negeren werkt vaak beter, want al proeven ze dat het om iets stoers gaat, meestal weten ze niet wat ze zeggen. Als ze vragen naar de betekenis van een woord, moet je het uitleggen. Daar ontkomt je niet aan, maar wees niet te uitgebreid. Het kan zijn dat je kind vraagt: ‘Hoe worden baby’s geboren?’ Je denkt als ouder al snel dat je allerlei intieme informatie moet geven, maar meestal kun je volstaan met een basaal antwoord. Je kunt uitleggen dat een zaadje en een eitje bij elkaar komen en dat daar een mooi kindje uitgroeit. Veel kinderen kunnen hier prima mee uit de voeten en vragen zich nog niet af hoe dat zaadje en eitje bij elkaar komen. Die vraag komt later wel een keer. Volgt die vraag toch meteen, dan ben je als ouder weer aan zet om daar eenvoudig en gedoseerd op te antwoorden.”

Ook een kind van 2, 3 of 4 jaar ontwikkelt zich op seksueel vlak



**Volgende week komt ons neefje logeren. Hij is, evenals mijn dochter, 6 jaar. Kan ik hen samen laten douchen? Tot welke leeftijd is het eigenlijk normaal dat jongens en meisjes elkaar bloot zien?**

“Hiervoor is nauwelijks een algemene leeftijd aan te geven. Tot 6 jaar spelen kinderen doorgaans met elkaar, na hun 6<sup>e</sup> jaar begint vaak een fase dat jongetjes met jongetjes willen spelen en meisjes met meisjes. Samen douchen is er dan niet meer bij. Daarbij maakt het verschil of kinderen samen zijn opgegroeid. Verder wijst de praktijk zich vanzelf, maar signalen van het kind zijn daarin heel belangrijk. Als je kind niet met een ander wil douchen, moet je dat absoluut niet afdwingen omdat je dit zelf bijvoorbeeld praktisch vindt. Je ondermijnt dan de kwetsbaarheid van het kind; juist in z'n blootje voelt het zich extra kwetsbaar. Als je wilt meegeven dat je kind kostbaar is en dat zijn lichaam van hemzelf is, wordt dat juist concreet op dit soort momenten.”

**‘Als je kind niet met een ander wil douchen, moet je dat absoluut niet afdwingen’**

**Onze dochter van 4 weigert mensen die bijvoorbeeld jarig zijn, een kus te geven. Denk aan oma's en tantes. Moet ik haar pushen om dit toch te doen?**

“Ik zou dat niet doen. Wij volwassenen geven mensen ook niet tegen onze zin een kus. Het is beter om een alternatief aan te reiken. ‘Wil je geen kusje geven? Prima, geef maar een handje.’ Als een kind heel verlegen is en je wilt dit een beetje doorbreken, kan dat wel, maar die insteek is anders. En doe dat dan op het tempo van je zoon of dochter. Een kusje gaat dan al vrij ver. Mensen komen met hun gezicht heel dichtbij, wat hij of zij misschien niet prettig vindt. Je kunt een kind niet dwingen tot intimiteit. De een knuffelt nu eenmaal wat meer en zit graag op schoot. Een ander houdt daar niet van, speelt graag buiten en klimt liever in bomen. Allebei is prima. Het gaat er juist om dat je je kind helpt ontdekken wat hij of zij prettig vindt, graag doet en goed kan, zodat het een zelfstandig individu wordt dat zelf keuzes maakt, óók op het vlak van intimiteit.”

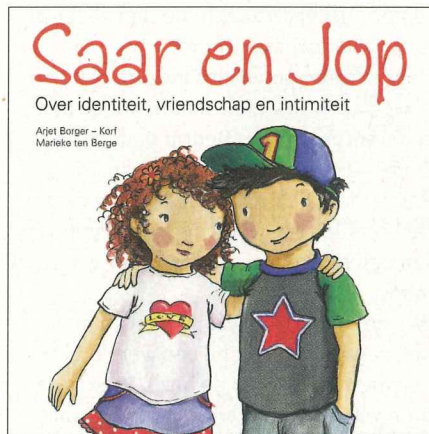
**Onze zoon van 5 houdt vooral van kleuren. Jongensspeelgoed is totaal niet besteed aan hem, net zo min als buitenspelen. Moeten we hem stimuleren om zich jongensachtiger op te stellen?**

“Nee, niet per se. Het is namelijk onze ‘volwassen’ invulling wat jongensspeelgoed en wat meisjesspeelgoed is. Een kind denkt niet zo, maar doet gewoon wat bij 'm past. Bovendien, als je iets doet wat je leuk vindt en waar je niets verkeers mee doet, snap je niet dat dit je verboden of afgeraden wordt. Het is wél goed om een kind te helpen ontdekken wat hij of zij leuk vindt en om regelmatig wat nieuws aan te reiken. Dus ga eens samen buiten voetballen, of wijs hem op de mooie trein die op school in het lokaal staat. Dat kun je heel ongedwongen doen, zonder veel uit te leggen.”

**Mijn vrouw slaat vaak een arm om mij heen in het bijzijn van onze kinderen en gaat dan ook verder: een knuffel, een kus. Ik voel me dan heel ongemakkelijk, maar volgens haar moeten onze kinderen zulke dingen juist zien. Heeft ze gelijk?**

“Ja, helemaal! Natuurlijk, als je als ouders elkaar een knuffel of kus geeft, gaan kinderen giechelen. Zeker als ze 4 of 5 jaar zijn. Dat hoort bij die leeftijd, maar ze krijgen wel mee dat het normaal is om te laten zien dat je van elkaar houdt. Je communiceert bovendien dat je samen een goede basis hebt en dat het kind er helemaal mag zijn. Zo is het ook heel belangrijk dat vaders hun dochters vertellen hoe mooi ze zijn. Als je als meisje door je vader beschermd en gewaardeerd wordt, leer je hoe je later behandeld wilt worden door een jongen. Je bent je bewust van je rol als vrouw.

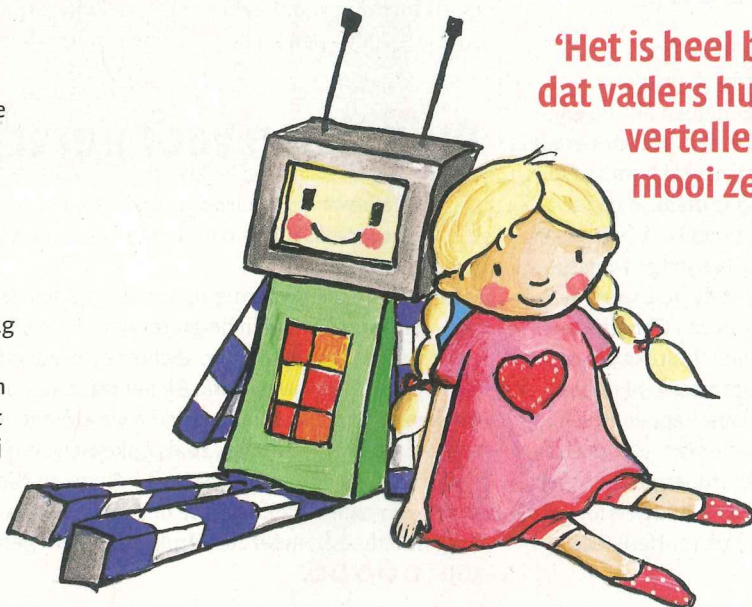
Anderzijds mag je als vader (en moeder) jezelf zijn. Ook wij volwassenen verschillen, dus je moet niet over je eigen grenzen gaan. Doe je dat wel, dan voelt een kind dat. Warme, gerichte aandacht op een andere manier is eveneens prima als je niet zo knuffelig bent.”



N.a.v. 'Saar en Jop – Over identiteit, vriendschap en intimiteit', Arjet Borger en Marieke ten Berge, Ark Media, 31 blz., € 11,95, ISBN 9789033831331

Op Saarenjop.nl vind je onder andere achtergrondinformatie over seksuele opvoeding, gesprekstips, voorbeelden van bijbelverhalen die je kunt gebruiken in gesprekjes, en informatie over geloofsopvoeding & seksualiteit.

TEKST: Carola van Ruiswijk  
BEELD: Marieke ten Berge



**‘Het is heel belangrijk dat vaders hun dochters vertellen hoe mooi ze zijn’**